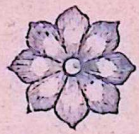
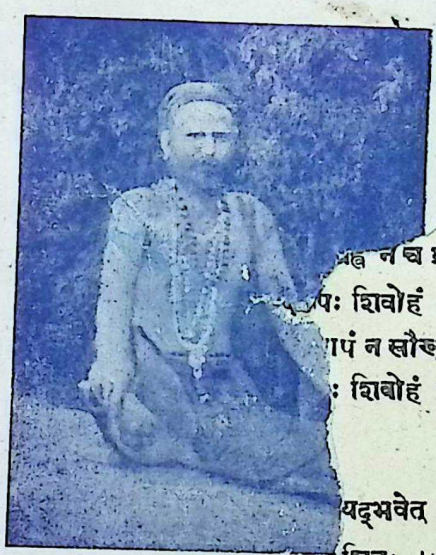
म ~ कों ~ हूँ

तथा

मनोनिग्रह



पं. दुर्गा प्रसाद भट्टराइ



ास

ह न च घ्राण नेत्रं ।
पः शिवोहं शिवोहम् ॥
ापं न सौख्यं नदुःखम्
: शिवोहं शिवोहम् ॥
-शङ्कर

यद्भवेत् ।
शिवः ।।

डा. रामनाथ अधोरीवावा-कैवल्योपनिषद्
भस्मेश्वर पशुपति

डी०

ॐ

म - को - हूँ ?

देहं- यो देह, डल्लो सरि जड छ अनी यो त

नाहं- म होइन ।

कोहं- को हुँ ? म

सोहं- उहि हुँ म, कहिल्यै नाश जो ता हुँदैन ॥

गर्नं यो ज्ञानद्वारा मनुज हृदयमा नित्य ब्रह्म प्रकाश ।
राख्छ आत्मस्वरूपी अमर रमणका पाउमा यो म खास

मनो बुध्याहंकार चित्तानि नाहं न च श्रोत्रजिह्वे न च घ्राण नेत्रे ।
न भूमिर्न तोयं न तेजो न वायुश्चिदानन्दरूपः शिवोहं शिवोहम् ॥
न मे द्वेष रागौ न मे लोभ-मोहौ न पुण्यं न पापं न सौख्यं नदुःखम्
न मन्त्रो न तीर्थं न भृत्युर्न जन्म चिदानन्दरूपः शिवोहं शिवोहम् ॥

-शङ्कर

त्रिषु धामसु यद्भोग्यं भोक्ताभोगश्च यद्भवेत् ।
तेभ्यो विलक्षणः साक्षी चिन्मात्रोहं सदाशिवः ।।

-कैवल्योपनिषद्

लेखक—

पं० दुर्गा प्रसाद भट्टराई डी० डी०

२०१२ साल

ॐ

परिचय

नमो गोरक्षकालीभ्यां नमः पशुपतेऽस्तु ते।
पीठदेवानतो नत्वाऽघोरिवृत्तं वदाम्यहम् ॥१॥
बङ्गेषु वीरभूमोतिमण्डले भागलान्तिके ।
रुतोर्जीतिशुभे ग्रामे कान्यकुब्जद्विजन्मनः ॥२॥
श्रीभागवतपाण्डेयनाम्नो गौतमगोत्रतः ।
नभोऽङ्गनाथेन्दुमिते विक्रमाब्देऽथ फाल्गुने ॥३॥
शिवरात्रौ तथा यामे द्वितीयेऽजनि पुत्रकः ।
रामचन्द्राभिधा जाता शैशवं व्यत्यगाच्छनैः ॥४॥
अधीतविद्यः संस्काराद्वै राज्यं भजते स्म सः ।
ततः सन्न्यस्तगेहोऽसौ तारापीठं समागतः ॥५॥
सिद्धःकापालिको वामाखेपा ख्यातः समाधिमान् ।
स्वप्ने तस्य चमत्कारं दृष्ट्वा शिष्योऽभवत्कृतो॥६॥
पाकोराख्ये कृतावासः कृताभ्यासः स्वपद्धतौ ।
रामनाथोऽघोरिसिद्धस्तीर्थाटनमिषादसौ ॥७॥
खेन्दुखाक्षिमिते वर्षे वैक्रमे क्रमशो विधेः ।
नेपाले लोकविख्याते शिवरात्रिमहोत्सवे ॥८॥

कर्तुं चित्राणि कर्माणि प्राप्तो दीनसुखावहः ।
भस्मेश्वरश्मशानस्थोऽस्वस्थान् स्वस्थीकरोत्ययम् ।९।
क्षेत्रे पाशुपते पुण्ये लक्षहोमादिकर्मभिः ।
शिवपुराणकथया दरिद्राणाञ्च भोजनैः ॥१०॥
औषधालयतोऽप्येष भिषग्दोषविमोषकः ।
अर्थिनामर्थतः सार्थां प्रार्थनां कुरुते सदा ॥११॥
गोरक्षानगरीदुर्गकालीगोरक्षदर्शकः ।
श्रीमन्नाकामनादर्शी नानातीर्थाटनोत्सुकः ॥१२॥
उपत्यकायां सिद्धाद्रेर्वाग्वत्याः सरितस्तटे ।
भस्मेश्वरे कृतावासो नानाग्रन्थप्रकाशकः ॥१३॥
योगिगोरक्षनाथेति सत्यधर्मादि चाद्भुतम् ।
ग्रन्थानन्यान् प्रकाश्यायं सर्वोपकृतिकारकः ॥१४॥
शवदाहे महाकष्टमतिवृष्ट्यावलोक्य च ।
पटलं निर्मितं येन भस्मेश्वरचितात्रये ॥१५॥
रुद्राकाशभुजे वसु चैत्रे कृष्णे शनौ तिथौ ।
चतुर्थे प्रेमनाथेन गुरुणा करुणात्मना ॥१६॥
सिद्धाचले मृगस्थल्यां पीठे गोरक्षरक्षिते ।
कर्णवेधाख्यसंस्कारः समये सम्प्रदायतः ॥१७॥
अघोरिरामनाथेऽस्मिन् कृतः कुण्डलमण्डनः ।
हरद्वारे द्वारकायां काश्यां काल्योकसि स्वतः ॥१८॥

जगन्नाथेऽथ नेपाले गङ्गासागरसङ्गमे ।
गयायामन्यतोर्थेषु दीनानाथादिभोजनैः ॥१९॥
पाठशालायज्ञशालागोशालादिविनिर्मितौ ।
जनताहितकर्माणि कृतानि कृतिनामुना ॥२०॥
सत्ये सत्यव्रतो राजा हरिश्चन्द्रः पृथुश्रवाः ।
श्रीकाश्यां कालुचाण्डालस्तं क्रीत्वाविश्रुतो भुवि २१ ।
कालुवंशजधर्मात्मा लक्ष्मीप्रसादचौधरी ।
श्रीमणिकर्णिकातीर्थे श्रीमद्भागवतो कथा ॥२२॥
कारिता कारितं तेन भगवन्नामकीर्तनम् ।
दरिद्रभोजनं दानं शिवपूजनमेवच ॥२३॥
साधुता साधुतां नीता परकार्यप्रसाधनात्
अघोरिरामनाथेन सर्वादर्शायिता शिवम् ॥२४॥

पं० दुर्गाप्रसाद भट्टराई

ॐ तत्सत्परमात्मने श्रीहृद्रमणाय नमः

म को हुँ

"म को हुँ" सर्वत्र दृश्यमान स्थूल प्रपञ्च सित मेरो कुनै भेद छ वा छैन, मेरो सत्ता पञ्चभूत विकारमय संसारका नाशको साथसाथै नष्ट हुन जानेछ अथवा यस अतिरिक्त कुनै अविनाशी भाव क्षणभंगुर विश्वका बीचमा सदा विद्यमान रहने छ?-- यो प्रश्न कुनै अन्तर्लोक विहारी परोक्ष पुरुषका कृपा दृष्टिबाट स्वतः जीवका हृदयमा उदय हुनजान्छ। प्रकृतिका उन्नत राज्यमा विचरण शील साधकका निमित्त ता यो विचार 'आध्यात्मिकजीवनको अनन्य- विलासरूप नै हो। श्रुति भन्छेः- (आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यस्तमेव विदित्वाऽतिमृत्यु मेति नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय। "आत्माको दर्शन गर्नुपर्छ, उसका विषयमा श्रवण, मनन, निदिध्यासन गर्नुपर्छ। आफुलाई जान्नालेनै जीव मृत्युकन अतिक्रमण गरेर निःश्रेयसपदवीमा प्राप्त हुन्छ। घोर संसार सिन्धुबाट पार हुनाकालागि आत्मसाक्षात्कार छोडेर अरू मार्ग छैन।") सबै प्राणीहरू दुःखको लेश नभएको अविनाशी सुखका लालचाले नै यत्र- तत्र भडकीरहेका हुनाले र परम सुखको कार्यभूत प्रेम सबैको अरुमा भन्दा ज्यादातर

आफैंमा देखिनाले, फेरि प्रतिदिन मन नरहेका निद्रा (सुषुप्ति) मा त्यो सुख आफैंले अनुभव गरिरहेको हुनाले पनि त्यो परम सुख अनुभव गर्न आफुले आफैंलाई जान्ने परम आवश्यक झल्कन्छ । त्यो आत्मस्वरुप साक्षात्कार गर्नाका लागि 'म को हूँ" यस विचारलाई छोडेर अर्को कुनै सहज, सरल, ठिक र मुख्य साधन (उपाय) छँदैछैन । अतः मुमुक्षुले यस विचारमा लाग्नु परम कर्तव्य सझि यो लेख लेख्न कलम उठाएको हूँ । यो लेख आफ्नो अनुभव र श्री भगवान् रमण महर्षिको प्रसादरूप हो । यो लेख सबैलाई बुझ्न सरल होस् भन्नाकालागि प्रश्नोत्तर रूपमा लेखिन्छः—

म को हूँ ?=म नाम, रूप (देह), इन्द्रिय, मन, बुद्धि, अहं-कार, जीव हूँ अथवा यी भन्दा भिन्न कुनै वस्तु हूँ ? विचार गर्दा यो कुरा निश्चय हुन्छ कि- म नाम होइन । किनकि मलाई आज रामु भन्छन् तर जन्मदा मेरो यो नाम थिएन, यद्यपि म उसबेला मौजूदै थिएँ । घरका मानिसले कयै दिन पछाडि यो रामु नाम राखे । उसबेला तिनले यो नाम नराखी श्याम यो नाम राखि-दिएका भए म आफुलाई श्याम नै संझन्थे । न म अघिल्लो जन्ममा रामु थिएँ, न गर्भमा मेरो नाम रामु थियो, न शरीर ढलेपछि यो नाम रहने छ । यो नाम त खाली घरकाले निर्देश गरिएको संकेत मात्र हो । यो नाम यौटा यस्तो कल्पित छ कि जब इच्छाभयो बदल्न सकिन्छ , फेरि त्यै बदलिएका नाममा मलाई अभिमान हुनजान्छ । अतएव म नाम होइन ।

यस्तै म रूप (शरीर) पनि होइन । शरीर मेरो ज्ञानको विषय छ- मैले यसलाई मेरो शरीर मानिरहेको छु । शरीर

विकारवान् छ– उत्पन्न हुन्छ, नाश हुन्छ। ममा न विकार छ, न उत्पत्ति छ, न नाश छ। म अर्काका ज्ञानको विषय छैन, स्वसंवेद्य छु। मेरो अनुभवमा कैल्ये पनि बिच्छेद हुदैन, शरीरको अनुभव ता सुषुप्तिमा रहदैन, उसवेलामा पनि म रहिरहन्छु। फेरि "म ज्ञानहीन जडस्वरूप स्थूल शरीर होइन" भन्ने यो भान बालक संममा पनि भइ रहेको छ। जुन सुकैलाई पनि म र शरीर भिन्नै हो भन्ने अनुभव भइरहेको देखिन्छ। किनकि जस्तै पामरले पनि मरेका आफन्तका निमित्त उसलाई असल होस् भनि दान पुण्य र श्राद्धादि गर्दछ यदि उसले शरीरलाईनै आत्मा संझेको भए त्यो मरेपछि उसलाई खाग गरि सकेपछि उसका निमित्त श्राद्धादि कर्म किन गरिरहन्थ्यो। फेरि शरीर जड छ– म चेतन छु। शरीरमा क्षय, वृद्धि, उत्पत्ति, नाश यी धर्म छन् अर्थात् शरीर घट्छ, बढ्छ, उत्पन्न हुन्छ, नाश हुन्छ। 'म' ता कैल्ये घट्दैन, बढ्दैन, न उत्पन्न हुन्छ, न नाश हुन्छ। बालक अवस्थामा शरीरको अर्कै रुप थियो। जवानीमा दोस्रै थियो, आजकाल अर्कै छ, तर म यी तिनै अवस्था जान्ने, शरीरको घट बढ सारा थाह पाउने तिनै अवस्थामा उही छु, उस्तै छु, यौटै छु बदलिन्न। फेरि शरीरलाई म 'मेरो शरीर' भन्छु, यसबाट पनि यो जानिन्छ कि शरीर म भन्दा भिन्न हो जस्तो मेरो टोपी भन्दा म भिन्नै टोपी भिन्नै देखिन्छ। अतः म यो जड स्थूल शरीर होइन, यस्को ज्ञाता हुँ।

यस्तै इन्द्रिय पनि म होइन। किनकि इन्द्रिय पनि शरीर जस्तै विकारवान छन्– म निर्विकार छु। आँखा फुट्दा, कान नसुन्दा पनि म ज्युँकात्युँ पूर्ववत् रहन्छु – मदिन। यदि म

इन्द्रिय-भएको भए इन्द्रिय नष्ट भएपछि म न रहनुपर्ने; इन्द्रियको विनाशका साथसाथै मेरो विनाश हुनुपर्थ्यो – तर हुदैन। फेरि इन्द्रिय पनि मेरो ज्ञानको विषय छ– म उसलाई जान्द छु– उसको म ज्ञाता छु। ज्ञाता र ज्ञानको विषय कसरी थोरै हुन सक्ला कदापि हुन सक्दैन। इन्द्रियलाई म संझनु र इन्द्रियको आवश्यकतालाई आफ्नो आवश्यकता संझनु मेरो भूल हो! इन्द्रियको प्राण र मनकासाथ सम्बन्ध छैन भने उ निष्क्रिय जड हुन जान्छ। मनले इन्द्रियकासाथ मिलेर विषय भोग गरेन भने केवल इन्द्रियले मात्र कुनै विषयको ज्ञान र भोग प्राप्त गर्न सक्दैन। उस्तै सारा इन्द्रियको क्रिया प्राणको आधारमा छ - इन्द्रियको प्राणका साथ सम्बन्ध छैन भने उसबाट कुनै क्रिया हुन सक्दैन। मन र प्राणले नै इन्द्रियलाई चेतना र गति प्रदान गर्छन्-स्वयं इन्द्रियले क्यैपनि गर्न सक्दैन, इन्द्रिय जडछ – असक्त छ। जस्तो माटाको डल्लो लट्ठिद्वारा यता–उता लडाइन्छ उस्तै इन्द्रियमा मनका प्रेरणाबाट क्रिया हुन्छ आफैं होइन। अतः विचारगर्दा यो प्रत्यक्ष हुन्छ कि म जड़ इन्द्रिय होइन, इन्द्रियको ज्ञाता हुँ।

यस्तै म प्राण पनि होइन। श्रुति भन्छेः– (स उ प्राणस्य प्राणः। प्राणेन रक्षन्नवरं कुलायम्) – अर्थात आत्मा प्राणको पनि प्राण हो। प्राणद्वारा शरीरको रक्षा गरेर आत्मा सुषुप्त हुनजान्छ उसवेला शरीर, इन्द्रिय, मन आदि समस्त सुप्त भएमा पनि (प्राण एव, जागर्ति) खालो प्राण नै जागा भइ रहन्छ।

कुनै बखत गार्ग्यमुनि ब्रह्मतत्व जान्ने अजातशत्रुका पासमा ब्रह्मज्ञान प्राप्तिका निमित्त गए। अजात शत्रुले "प्राण ब्रह्म

होइन। त्यो, अचेतन प्राणभन्दा भिन्नै कुनै चेतन वस्तु हो यो कुरा प्रत्यक्ष देखाउनाकालागि गार्ग्यमुनिलाई कुनै सुतेका मानिसका समीपमा लगे। अनि उनले त्यो सुतेका मानिसलाई प्राणका कैयौं नामलिएर पुकारे, तर त्यो मानिस जागेन–अनि उनले घच्घच्याएर उठाए। अजातशत्रुले गार्ग्यमुनिलाई भने– हेर! प्राण आत्मा होइन, प्राण आत्मा भएको भए बोलाएको शब्द सुन्थ्यो र उठ्थ्यो, त्यसो गरेन अतः प्राण आत्मा हुन सक्दैन। यदि यसो भन्छौं कि– "प्राण आत्मा हो तापनि निद्रावस्थामा श्रोत्रादि इन्द्रियको व्यापार नहुनाल प्राणले बोलाएको सुनेन होला।" यो कुरा ठीक ठहर्दैन किनकि आत्मा इन्द्रियवर्गको अधिष्ठान हो, आत्माको अधिष्ठानबाट इन्द्रियको चेष्टा हुन्छ। सुषुप्तिकालमा आत्मा निन्द्रित भएपछि अधिष्ठानको अभाव हुनाल इन्द्रियवर्ग रहेमा पनि उनमा चेष्टा हुन सक्दैन प्राण आत्मा भएको भए ता निद्रावस्थामा जाग्रत थियो। अतः निद्रावस्थामा इन्द्रियका उपर प्राणको अनिष्ठान रहनाले प्राणले श्रोत्रेन्द्रियद्वारा अजातशत्रुको पुकार सुनेर उत्तरदिनु पर्थ्यो त्यो हुन सकेन। यसबाट सिद्ध भयो कि प्राण चेतन आत्मा होइन– अचेतन हो। प्राणको पनि प्राण आत्मानै चेतन हो, समस्त इन्द्रिय र प्राणको भोक्ता तथा संचालक हो। अतः म प्राण होइन।

यस्तै मन पनि म होइन। मन पनि आत्माका ज्ञानको विषय छ, विकारवान् छ। मनको अनुभव अविच्छिन्न हुँदैन। सुषुप्ति अवस्थामा मन रहदैन– तर म वहाँ पनि रहिरहन्छु, त्यु झनाका साथ मलाई यो अनुभव भइरहेकोछ कि म सुखपूर्वक सुती-

इन्द्रिय-भएको भए इन्द्रिय नष्ट भएपछि म न रहनुपर्ने; इन्द्रियको विनाशका साथसाथै मेरो विनाश हुनुपर्थ्यो – तर हुदैन। फेरि इन्द्रिय पनि मेरो ज्ञानको विषय छ– म उसलाई जान्द छु– उसको म ज्ञाता छु। ज्ञाता र ज्ञानको विषय कसरी थौटै हुन सक्ला कदापि हुन सक्दैन। इन्द्रियलाई म संझनु र इन्द्रियको आवश्यकतालाई आफ्नो आवश्यकता संझनु मेरो भूल हो! इन्द्रियको प्राण र मनकासाथ सम्बन्ध छैन भने उ निष्क्रिय जड हुन जान्छ। मनले इन्द्रियकासाथ मिलेर विषय भोग गरेन भने केवल इन्द्रियले मात्र कुनै विषयको ज्ञान र भोग प्राप्त गर्न सक्दैन। उस्तै सारा इन्द्रियको क्रिया प्राणको आधारमा छ - इन्द्रियको प्राणका साथ सम्बन्ध छैन भने उसबाट कुनै क्रिया हुन सक्दैन। मन र प्राणले नै इन्द्रियलाई चेतना र गति प्रदान गर्छन्-स्वयं इन्द्रियले क्यैपनि गर्न सक्दैन, इन्द्रिय जडछ – असक्त छ। जस्तो माटाको ढल्लो लट्ठिद्वारा यता–उता लडाइन्छ उस्तै इन्द्रियमा मनका प्रेरणाबाट क्रिया हुन्छ आफैं होइन। अतः विचारगर्दा यो प्रत्यक्ष हुन्छ कि म जड इन्द्रिय होइन, इन्द्रियको ज्ञाता हुँ।

यस्तै म प्राण पनि होइन। श्रुति भन्छेः– (स उ प्राणस्य प्राणः। प्राणेन रक्षन्नवरं कुलायम्) – अर्थात आत्मा प्राणको पनि प्राण हो। प्राणद्वारा शरीरको रक्षा गरेर आत्मा सुषुप्त हुनजान्छ उसवेला शरीर, इन्द्रिय, मन आदि समस्त सुप्त भएमा पनि (प्राण एव, जागर्ति) खाली प्राण नै जागा भइ रहन्छ।

कुनै बखत गार्ग्यमुनि ब्रह्मतत्व जान्ने अजातशत्रुका पासमा ब्रह्मज्ञान प्राप्तिका निमित्त गए। अजात शत्रुले "प्राण ब्रह्म

होइन। त्यो, अचेतन प्राणभन्दा भिन्नै कुनै चेतन वस्तु हो" यो कुरा प्रत्यक्ष देखाउनाकालागि गार्ग्यमुनिलाई कुनै सुतेका मानिसका समीपमा लगे। अनि उनले त्यो सुतेका मानिसलाई प्राणका कैयौं नामलिएर पुकारे, तर त्यो मानिस जागेन–अनि उनले घच्घच्याएर उठाए। अजातशत्रुले गार्ग्यमुनिलाई भने– हेर! प्राण आत्मा होइन, प्राण आत्मा भएको भए बोलाएको शब्द सुन्थ्यो र उठ्थ्यो, त्यसो गरेन अतः प्राण आत्मा हुन सक्दैन। यदि यसो भन्छौं कि– "प्राण आत्मा हो तापनि निद्रावस्थामा श्रोत्रादि इन्द्रियको व्यापार नहुनाल प्राणले बोलाएको सुनेन होला।" यो कुरा ठीक ठहर्दैन किनकि आत्मा इन्द्रियवर्गको अधिष्ठान हो, आत्माको अधिष्ठानबाट इन्द्रियको चेष्टा हुन्छ। सुषुप्तिकालमा आत्मा निन्द्रित भएपछि अधिष्ठानको अभाव हुनाल इन्द्रियवर्ग रहेमा पनि उनमा चेष्टा हुन सक्दैन प्राण आत्मा भएको भए ता निद्रावस्थामा जाग्रत थियो। अतः निद्रावस्थामा इन्द्रियका उपर प्राणको अनिष्ठान रहनाले प्राणले श्रोत्रेन्द्रियद्वारा अजातशत्रुको पुकार सुनेर उत्तरदिनु पर्थ्यो त्यो हुन सकेन। यसबाट सिद्ध भयो कि प्राण चेतन आत्मा होइन– अचेतन हो। प्राणको पनि प्राण आत्मानै चेतन हो, समस्त इन्द्रिय र प्राणको भोक्ता तथा संचालक हो। अतः म प्राण होइन।

यस्तै मन पनि म होइन। मन पनि आत्माका ज्ञानको विषय छ, विकारवान् छ। मनको अनुभव अविच्छिन्न हुँदैन। सुषुप्ति अवस्थामा मन रहदैन– तर म वहाँ पनि रहिरहन्छु, त्यु झनाका साथ मलाई यो अनुभव भइरहेकोछ कि म सुखपूर्वक सुती-

रहेको थिएँ। म मनको ज्ञाता हूँ। अर्काका दृष्टिबाट पनि मन नरहने सुषुप्ति, मूर्छा र समाधि अवस्थामा पनि म रहिरहेको देखिन्छु। मन विकारवान् छ, उस्मा भाँती भाँतीका संकल्प विकल्प भइरहन्छन्, मनमा उठेका यी संकल्प-विकल्प कनम जान्दछु। खान-पान आदि कुरामदा मन अर्कैतिर लाग्यो भने त्यस काममा भूल हुन जान्छ– अनि म सचेत भएपछि भन्छु कि मेरो मन अर्कैतिर गएको हुनाले म बाट भूल हुनगयो। मन चञ्चल र अस्थिर छ, म स्थिर र स्वयं प्रकाश छु। म मन भएको भए मलाई मनको ज्ञान हुने थिएन। मलाई यो पनि थाहहुने थिएन कि मन विकारवान् छ, चञ्चल छ। विकारको ज्ञान कुनै निर्विकार द्रष्टाले उसलाई हेररहेको छ भनेमात्र हुन सक्छ। मन कतै जाओस, उ कुनै संकल्प गरिरहोस् म त्यो जान्दछु। अतः म मनको ज्ञाता हूं, मन होइन।

यस्तै बुद्धि पनि म होइन। बुद्धि क्षय, वृद्धि (घट्नु-बढनु) स्वभाववाली छ, म क्षय-वृद्धि देखि रहित छु। बुद्धिमा मन्दता तीव्रता, मलिनता र पवित्रता आदि अनेक विकार भइरहन्छन् किन्तु म यी विकार जान्ने हूँ, यिनको द्रष्टा हूँ। भन्छु–उसबखत मेरी बुद्धि ठीक थिइन, अब ठीक छ। बुद्धिले कहाँ कुनबेला के काम गर्छ– के निर्णय गर्छ त्यो म जान्दछु। बुद्धि दृश्य हो म द्रष्टा हूँ, दृश्य र द्रष्टा कसरी यौटै हुनसक्छ। गाढ निद्रामा बुद्धि नष्ट हुन्छ म उस बखत पनि रहिरहन्छु, अतः बुद्धि ममन्दा भिन्न हो, म बुद्धि होइन।

यस्तै अहंकार पनि म होइन। अहंकार असार, खोक्रो, जड

छ । म ता सारवस्तु, पूर्ण, चेतन छु । जीवले यसलाई यसरी पैदा गछ, जुन किसिमबाट बालकले भूत, हाऊ, गुज्यू आदि भ्रम उत्पन्न गर्छ। जीव पनि म होइन, यो जीव विषयको भ्रमयुक्त पुरातन (पुरानो) चितिस्वरूप आत्माबाट प्रेरित हुन्छ । जस्तो जस्तो सत्य असत्य भावना चितिमा उठ्छ अनि चिति आफ्नो स्वरूप छोडेर उस्तै उस्त रूप धारण गर्दछे । यसै कारण विषयोन्मुख (विषयतिर फर्केको) आत्मा पनि म होइन ।

यी सबै म होइन भने वास्तवमा म को हूँ ? यी सबै म होइन, म होइन भन्दाभन्दै बाँकी शेष जो रहन्छ उही बोध म हूँ ।

बोधको स्वरूप कुन हो ? बोधको स्वरूप सत्-चित्-आनन्द हो ।

स्वरूप दर्शन कैले हुन्छ ?= दृश्य जगत् हटेपछि स्वस्वरूप द्रष्टाको साक्षात्कार हुन्छ ।

दृश्य जगत् रहिरहेमा के स्वरूप साक्षात्कार हुन सक्दैन ? हुन सक्दैन ।

किन ? द्रष्टा र दृश्य, डोरी र उसमा भान हुने सर्पसमान छन् । जस्तो कल्पित सर्पको भान नहटिकन सत्य डोरीको ज्ञान उदय हुँदैन, उस्तै कल्पित दृश्य जगत् विनाश नभइ उसमा रहेको स्वस्वरूप दर्शन कदापि हुन सक्दैन ।

दृश्य जगत् कैले राम्रै गरी नष्ट हुन जान्छ ? सबै भावर सबै कर्मको मूल मन अदृश्य भएपछि मात्र सारा दृश्य जगत् गायब हुन जान्छ ।

मनको स्वरूप के हो ? आत्मस्वरूपमा रहेको कुनै अनिर्वचनीय शक्तिको नाम मन हो । त्यै मनले सारा स्मरण (संझना)

उत्पन्न गर्छ । संपूर्ण स्मरण निरोध भएपछि स्मरण व्यतिरिक्त मनको स्वरूप भेट्टिदैन, अतः स्मरण नै मनको स्वरूप हो । सुषुप्तिमा स्मरण रहदैन- जगत् पनि हुदैन । जाग्रत् र स्वप्नमा जगत् पनि हुन्छ । जस्तो माकुराले आफैंबाट जाल निकालि बाहिर फैलाएर फेरि आफैंमा खिचेर मिलाउँछ उस्तै मनले पनि आफैंबाट जगत् निकालेर फेरि उसलाई आफैमा विलीन गराउँछ । मन जुनबेला आत्मभावबाट बहिर्मुख हुन्छ उसैबेला जगत् भान हुन्छ । जगत् रहेमा स्वरूप भासदैन, स्वरूप भास भएमा जगत् रहदैन । मनको स्वरूप कसैले विचार गर्दा अन्त्यमा ता मन आफुनै हुन जान्छ, आफु आत्मस्वरूपै हो । मन ता कुनै स्थूल वस्तु पकडेर नै निरन्तर रहन्छ, क्यै अवलम्बन नगरिकन रहन सक्तैन । यही मनलाई नै सूक्ष्म शरीर र जीव पनि भन्दछन् ।

मनको स्वरूप विचार गरेर जान्ने मार्ग कुन हो ?= यस शरीरमा अहं भनेर जो उठछ उही मन हो । अहं यो स्मरण यस शरीर भित्र कहाँ उठ्छ- कहाँ फुर्छ भनेर खोजी गर्दा हृदय नै देखिन्छ अतः त्यै मनको जन्मस्थान हो । अहं-अहं (म-म) रटीरहनाले पनि अन्त्यमा उही हृदय भेटिन्छ । मनमा उत्पन्न हुने सबै कल्पनामा पहिला संकल्पै अहं हो । पहिले यो संकल्प उठे पछिमात्र पछाडि अरू संकल्पको उदय हुन्छ । उत्तम पुरुष अहं (म) उत्पन्न भएपछि प्रथम र मध्यम पुरुष (सः र त्वं) त्यो र तँ झल्कन्छन् । उत्तम पुरुष नभैकन प्रथम-मध्यम पुरुष हुदैनन् ।

मन के गर्नाले कसरी लय हुन्छ ?= "म को हूँ" यो विचार

निरन्तर गर्नाले नै मन लय हुन जान्छ। यो पनि एक प्रकारको विचारै हो, तर यस विचारद्वारा अरू सबै विचार नाश भएपछि यो विचार पनि लोप हुन्छ, जस्तो चिताको दाउरा मुर्दालाई खाग गरी आफ्नु पनि खाग हुन जान्छ। अनि यसपछि मात्र स्वरूप दर्शन हुन्छ।

"म को हूँ" यो विचारलाई सधैं पकडी राख्ने उपाय कुन हो?= बाह्य संकल्प उठेमा उसलाई पूर्ण गर्नतिर नलागेर "यो संकल्प कसलाई उठेको हो" भन्ने यो विचार गर्न पछि लाग्नु पर्छ। जति संकल्प उठुन, प्रत्येक संकल्प उठनाकासाथ "कसलाई यो उठेको" भनी सावधानीकासाथ विचार गऱ्यो भने उसैवेला 'मलाई' भन्ने थाहा हुन्छ। अनि 'म को हूँ त' यो विचार गरेपछि मन आफ्नो जन्मस्थानतिर फर्कन्छ। यसैगरि निरन्तर यो अभ्यास गर्नाले मनमा आफ्नो जन्मस्थानैमा चिरकालसम्म अडन सक्ने शक्ति हुन जान्छ। यो सूक्ष्म भएको मन, बुद्धि र इन्द्रियद्वारा बहिर्मुख हुन गएमा उसले यी स्थूल नाम रूपलाई जान्दछ। अन्तर्मुख भइ हृदयैमा बसिरह्यो भने ता उसले त्यसवेला नाम रूपलाई जान्दैन। बहिर्मुख हुनगइ विषयतर्फ लागेका मनलाई अन्तर्मुख गराइ उसैको जन्म घर हृदयमा अडाइ राखेपछि सारा संकल्प-विकल्पको कारण भूत "अहं" विलीन हुनगइ स्वस्वरूप मात्र झल्कन्छ। सबै कार्य अहंकारलाई छोडेर गरिएको छ भने ता ती सारा कार्य नै शिव स्वरूप भासन लाग्छन।

मनोनिरोध गर्ने अरू उपाय के छैनन्? मनोनिरोधका निमित्त विचार अतिरिक्त दोस्रो ठीक उपाय छैन। अरू उपाय अवलम्बन द्वारा निरोध गरीएको मन रोकिए जस्तो भइ फेरि बाहिर निस्कन्छ।

प्राणायामबाट पनि मनोनिरोध त हुन्छ, तर प्राणरोध भए संभ मात्र रोकिई, निरोध- अवस्थाबाट प्राण बाहिर आउनाकाथ उ पनि बहिर्मुख भइ वासनावश यता उती घुम्नलाग्छ । प्राण र मनको जन्मस्थान यौटै छ । मनको स्वरूप संकल्प हो । अहं यो संकल्प नै मनको पहिलो संकल्प हो- अहंकार यै हो । अहंकार जहाँबाट निष्कन्छ उहाँबाट प्राणपनि उत्पन्न हुन्छ । यसै कारण मन रोकिएमा प्राण र प्राण रोकिएमा मन लय हुनजान्छ । परन्तु सुषुप्तिमा मन लीन भएमा पनि प्राण लीन हुदैन । देहरक्षाका निमित्त र "यो देह मरेको हो कि ?" भन्ने यो शंका काट्नाका लागि पनि प्राण जागा भएर रहनु यो यौटा ईश्वरको नियम सिद्ध कुरा हो । जाग्रत र समाधिमा मन विलीन भएपछि प्राणपनि विलीन हुनजान्छ । मनको स्थूल रुप नै प्राण हो । मनले जीवित-अवस्था संम प्राणलाई शरीरमा राखि छोड्छ, पछि मरण--अवस्थामा प्राणलाई खिचेर लैजान्छ । यसैले प्राण- निरोध मनो लयको उपाय हो तापनि मनोनाशको उपाय हुनसक्दैन । प्राणायाम सरह नै मूर्तिध्यान, मन्त्रजप, आहार नियम आदि पनि मनो निरोधमा सहायक मात्र हुनजान्छन् । मूर्ति ध्यानबाट र मन्त्र जपबाट मन एकाग्र मात्र हुन्छ । किन्तु चञ्चल नै रहन्छ । एकाग्रता बाट क्रमैले संकल्प शान्त भएपछि मनलाई स्वात्म विचार सिद्ध गर्न सुलभ हुन्छ । शास्त्रोक्त सबै नियममा हितकारक, पवित्र भोजन टायंटायंमा परिमित खानु नै श्रेष्ठ नियम हो, यसबाट शुद्ध सत्वगुणी हुनगएको मन आत्म विचारको अन्तरंग (मित्री) साधन हुनजान्छ ।

विषय वासनाबाट निस्केका संकल्पहरू उठ्नेका समुद्रका

तरंग (छाल) समान छन्, ती संकल्पहरू कसरी केले शान्त हुन्छन् ?= पूर्वोक्त क्रमबाट रात्रदी आफ्नो स्वरूप ध्यान गर्नाले उदय भएका ती सारा संकल्पहरू क्रमैले नाश हुदै जान्छन् ।

अनादिकाल देखि जंमा भएका सारा विषय- वासनालाई आफुमा लीन गराएर खाली स्वरूपमा रहनु, यो के हुनसक्छ ? यो "स्वस्वरूपमात्रमा रहन सकिन्छ वा सकिन्न" भन्ने संदेहात्मक संकल्पलाई उठनै नदिइ स्वरूपको खोजीमा मात्र लागिरहनु पर्छ । अरुको के कुरा- अत्यन्त पापी दुराचारी पनि यदि " म पापी छु अतः कसरी मुक्त हुन सक्छु ? " भन्ने यो संताप चिन्तालाई निर्मूल गरी स्वरूप- ध्यानमा लाग्यो भने निश्चय मुक्त हुन्छ । असल मन र खराप मन भन्ने मनको दुईरूप होइन, मन यौटै हो । किन्तु वासना दुई प्रकारको हुन्छ-शुभ र अशुभ । शुभ वासनाका वशमा रहेको मन शुभ र अशुभ वासनाका वशमा भएको मन अशुभ हुन्छ । प्रपञ्च विषयमा र अरू कार्यमा पनि मनले प्रेरणा गर्दैन सबै वासनाबाट नै हुन्छ । अरुको खराप स्वभावका उपर पनि द्वेष गर्नु योग्य छैन, राग र द्वेष यी दुवैलाई छोड्नु पर्छ । अर्काका निमित्त गरिएको उपकार वास्तवमा आफ्नै निमित्त गरिएको ठहर्छ भन्ने वास्तविक तत्व जानेपछि उसले अर्काको अपकार कदापि गर्नेछैन । अहं निस्कँदाकासाथ सारा प्रपञ्च प्रकट हुन जान्छन् । अहं लोप भएपछि सबै कुराहरू लोप हुन्छन् । मन शान्त भएपछि जहाँ बसेपनि हुन्छ क्यै छैन ।

विचार कतिञ्जेल संम गर्नुपर्छ ?= मनमा विषय- वासना जहाँसम्म रहन्छ उहींसम्म एकाग्रतापूर्वक "म को हुं ? यो विचार गरी रहनु पर्छ । जुन जुन बखतमा विषय- वासना फुर्छन् उस

उस वेलामा उनका उत्पति स्थानको विचार द्वारा यिनलाई विनाश गर्नुपर्छ । जहाँसम्म स्वरूप भेट्टिदैन वहाँसंम स्वरूप-चिन्तन चालु राख्नुपर्छ । स्वस्वरूप प्राप्तिका निमित्त यति कुरा गर्नु नै गनिमत छ, अरू कुनै कुरा गरिरहने दरकार छैन । किल्ला भित्र वसेका शत्रुले एकदिन न एकदिन वहाँबाट निस्कनै पर्ला, यी बाहिर निस्कनाकासाथ एक-एक गरेर यिनको गला निमोठी दियौं भने ता आखिर किल्ला दुश्मनका हातबाट खाली हुन जानेछ । संकल्प-विकल्पका उपर छापामारि प्रत्येकलाई विचार मार्गबाट मटियामेट गराइदेऊ । विचार संकल्पलाई जड़समेत मिट्टीमा मिलाउनाको नाम वैराग्य हो । यसै कारण आत्मानुभूति नहुन्जेलसम्म यस विचारको परम आवश्यकता छ ।

स्वरूपको स्वभाव के हो ?= यौटा आत्मस्वरूप नै सत्य वस्तु हो । जगत, जीव, ईश्वर यी सबै सिपीमा चाँदीको भान भए जस्तै स्वरूपैमा कल्पित भएका छन् । यी तिनोटा एकै बखत प्रकट भइ यौटै समयमा लोप हुन्छन् । छुन ठाममा अहं बुद्धि यत्किञ्चित् पनि छैन त्यही स्थितिको नाम स्वरूप हो । यसै स्थितिलाई मौन पनि भन्छन् । स्वरूप नै जगत हो, स्वरूप नै अहं हो, स्वरूप नै ईश्वर हो, यो सारा विश्व-प्रपञ्च सबै शिव-स्वरूपै हो ।

यी सारा के ईश्वरको अधीनमा छन् ?= जस्तो इच्छा विना, संकल्प विना र विना कुनै प्रयत्नबाट समयमा सूर्य उदाउँछन्, उनको सन्निधिमात्रबाट सूर्यकान्त-मणिमा अग्नि प्रकट हुन्छ, कमल फुल्दछ, पानी वाफ बन्न लाग्छ, समस्त प्राणीहरू आफ्ना आफ्ना काममा प्रवृत्त हुन्छन्, तर यी सारा कुराबाट सूर्य निर्लेप

रहन्छन्– उनले आफ्नो स्वभाव छोड्दैनन्– केवल उनी साक्षी स्वरूप रहन्छन्, उस्तै ईश्वर पनि उनै समान खाली साक्षीरूप मात्र हो। आकाश पनि यै कोटिको छ, बाँकी चार महाभूत (पृथ्वी, जल, तेज, वायु) र उनका परिणाम पनि यसैमा भइ-रहेका छन्, किन्तु यिनले क्यै गरेर पनि आकाशलाई लिप्त गराउन सक्दैनन्। सृष्टि, स्थिति, लयमा लय र मुक्ति नामक कार्य पनि ईश्वरेच्छाको अपेक्षा नराखिकन नै हुन जान्छ। यी तीनवाट जीव र जगत बाँधिएको छ, आफ्ना आफ्ना कर्मको फल उसैले भोग्नुपर्छ, कर्ता ऊ हुनाले फल भोक्ता पनि उही हो। यी कर्म र कर्म-फल कुनै पनि ईश्वरका बन्धको कारण छैनन्। ईश्वर संकल्प रहित छ– संकल्प सहित छैन। न उसलाई सृष्टि, स्थिति, लय आदि कर्मले लिप्त गराउन सक्छन्।

भक्तहरूमा कुन चाहीं श्रेष्ठ हो ? जो आफ्नो आत्मालाई भगवान्, स्वयं प्रकाश, स्वरूपमा समर्पण गर्देछ उही श्रेष्ठ भक्त हो। स्वस्वरूप चिन्तन व्यतिरिक्त कुनै अनात्म-चिन्तनमा अवकाश नदिइ आत्मनिष्ठामा लागी रहनु नै आत्मसमर्पण हो। आत्म समर्पण वाला पुरुषको सारा भार परमेश्वरकी कुनै अनिर्वचनीय शक्तिले बोक्छिन्, उनैले सब कार्य गर्छिन्। अर्थात् आत्मविचार अतिरिक्त अरू कुनै विचार उत्पन्न हुने लेश मात्र पनि अवकाश नदिइ दृढताकासाथ आत्मलीन हुनु नै परमेश्वरको शरणागति हो। वास्तवमा जो कुछ हुन्छ त्यो सबै परमेश्वरकी शक्तिबाट हुन्छ, अतः उनैको शरण लिन छोडेर "म यसो गर्छु– उसो गर्छु" भन्ने यो विचार गरेर किन संतप्त हुनु। रेलले तिमी-हामी सबैको सामान दगुड़ाएर लगेकै छ। उसमा तिमी-हामीले आफ्नो

सामान नजीकैको तखतामा राखि आरामकासाथ पल्टन छोडेर आफ्नो टाउकोमा सामान राखि "म लैजान्छु" भनी किन कष्ट उठाउनु।

वैराग्य भनेको के हो ?= सारा संकल्पलाई उसको जन्म-स्थानमा राम्ररी घुसाएर नष्ट गर्नु नै सच्चा वैराग्य हो। जस्तो मोती भेट्टाउन कमरमा पत्थर बाँधि समुद्र भित्र पस्नुपर्छ अनि मोती भेट्टाइन्छ, उस्तै मुमुक्षु पुरुषले पनि वैराग्यद्वारा आफैं आफ्नै भित्र पसि स्वस्वरूप-मोतीकन प्राप्त गर्नु पर्छ।

ईश्वरले र गुरुले जीवलाई मुक्त गराउन सक्छन वा सक्दैनन् ? ईश्वर र गुरु दुवै खाली मोक्षको बाटो देखाउने मात्र हुन्, जीवलाई आफैंले मुक्त गराउन सक्दैनन्। वास्तवमा ईश्वर र गुरु परस्पर भिन्न छैनन्- यौटै हुन्। बाघका दृष्टिमा परेको शिकार जस्तै छुट्न सक्दैन निर्जीव हुन जान्छ, उस्तै गुरुको कटाक्षपात भएको प्राणी पनि गुरुबाट छुट्न सक्दैन ऊ निर्जीव हुन्छ अर्थात् 'जीव-भावबाट मुक्त हुन्छ, अमृत भावमा पुग्छ। किन्तु सबै जीवले अविचलितभावबाट गुरुले बताएका मार्गको अनुसरण गरी आफैंले आफ्नै पुरुषार्थ द्वारा मुक्ति- लाभ गर्नुपर्छ। आफ्नै ज्ञान चक्षु द्वारा आत्मरुप आफूलाई आफैंले जान्न सकिन्छ।

मुमुक्षुले तत्व-विचार गर्नु आवश्यक छ वा छैन ?= जस्तो बढारेर ताड़ा हुत्याईसकेका कसिंगर विश्लेष गर्नु- खोतल्नु बेकाम छ उस्तै स्वस्वरुप जान्न इच्छा गर्नेले स्वात्मस्वरुपको कसिंगर तुल्य भएका यी तत्वलाई ताड़ा नफ्याँकेर "ती कतिछन्, तिनको गुण के के हो ?" भनी विचार गर्नु व्यर्थ छ, त्यसबाट

क्यै फल मिल्दैन- झन उल्टो स्वरुपको साक्षात्कारमा हानि हुन्छ। अतः मुमुक्षुले यी सारा प्रपञ्च स्वप्न समान हुन् भन्ने कुरो निर्णय गर्नुपर्छ।

मुमुक्षुलाई शास्त्र अवलोकन गर्नाको क्यै प्रयोजन छ वा छैन ?= सारा शास्त्रमा मुक्ति- प्राप्तिका निमित्त मनोनिग्रह नै मुख्य उपाय देखाएको हुनाले- "शास्त्रको तात्पर्य मनोनिग्रहको उपाय देखाउनुनै हो" भन्ने यो सिद्धान्त तत्व जानेपछि फेरि शास्त्रमा परिश्रम गर्नु क्यै प्रयोजन छैन। आफ्नो मन निरोध गर्नाका निमित्त आफैंले आफैंमा आफ्नो आत्माको "म को हूँ ?" यस उपाय द्वारा विचार गर्न छोडेर शास्त्रको विचारमा रहिनाले मनोनिग्रह कसरी सुलभ होला ? आत्मा (आफु) ता पञ्चकोश भित्र र बुद्धिदेखि माथि झल्कन्छ, शास्त्रहरूता पञ्चकोश बाहिरका र बुद्धि संमका हुन्। अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय, आनन्दमय यी पञ्चकोशलाई पनि "आत्मा यो होइन- आत्मा यो होइन" भन्दै विचार द्वारा हटाएर मात्र बुद्धि भन्दा माथितिर खोजिने आफ्नो आत्मालाई पञ्चकोश बाहिरका र बुद्धि संमका शास्त्रमा खोजी गर्नाले ऊ कसरी भेट्टिएला ? अतः मुमुक्षुले शास्त्र चर्चा उठाउनु नै व्यर्थ छ, उसले अभ्यास गरिएका शास्त्रलाई पनि क्यै कालमा नबिर्सि हुदैन।

जाग्रत र स्वप्नको परस्परमा के भेद छ ?= जाग्रत दीर्घकाल तक रहन्छ, स्वप्न क्षणिक छ, वस् यो दीर्घ र क्षणिकलाई छोडेर अरू कुनै भेद छैन। जाग्रतको व्यवहार जस्तो जाग्रत अवस्थामा सत्य भान हुन्छ, उस्तै स्वप्नको व्यवहार पनि उसबखतमा सत्य नै झल्कन्छ।

सुख कुन हो ?—आत्म स्वरुप नै सुख हो, सुख र आत्म रूपमा भेद छैन। प्रपञ्च वस्तुमा सुखको लेश पनि छैन । यी वस्तुबाट सुख हुन्छ अथवा भएको छ भन्ने यो कुरो हामी अविवेकले गर्दा ठान्छौं । मनले आत्माबाट बाहिर आउँदा दुःख अनुभव गर्छ। हाम्रो मनोरथ पूर्ण भएकावेलामा आफ्नो जन्मस्थानमा पुग्छ र सुख अनुभव गर्दछ। यस्तै सुषुप्ति, समाधि, मूर्छा, इष्ट प्राप्तिमा र अनिष्ट वस्तु वियोग भएका समयमा पनि मन अन्तर्मुख भएर आत्मसुख अनुभव गर्दछ। यही चालले मन आत्माबाट बाहिर र बाहिरबाट आत्मातिर आउनु- जानु गरिरहन्छ। रुखको छहारीमा आनन्द हुन्छ, रुखदेखि बाहिर घाममा दुःख मिल्छ । घामले पीडित भएको पुरुष एकछिन छायाँको आश्रयमा रहेर सुख, अनुभव गर्छ, फेरि बाहिर घाममा गएर दुःख भोग गर्दछ, अनि फेरि छहारीमा आएर शान्ति प्राप्त गर्छ यसै गरी मानिस छहारीमा र घाममा ओहर- दोहर गरिरहन्छ यसलाई अविवेकी भन्छन् । विवेकीजन ता छहारी छोडेर बाहिर घाममा आउँदै- आउँदैन । यस्तै ज्ञानीको मन पनि भिन्न आत्मालाई कैल्यै छोड्दैन । अज्ञानीको मन ता बाह्य प्रपञ्चमा घुमीघुमी दुःख अनुभव गरिरहन्छ; कैले काँही एकछिन भिन्न पसेर आफुलाई भेट्टाई सुखी हुन्छ । मननै जगत हो, जगत बिसेमा मनले स्वानन्द अनुभव गर्छ, जगत देखिरहेमा दुःख अनुभव गरिरहन्छ ।

ज्ञानदृष्टि कुन हो ?— मौन भावनै ज्ञानदृष्टि हो, मनलाई आत्मामा लय गराउनु मौन भाव हो । यै स्थितिलाई ज्ञानदृष्टि भन्छन् । अर्काको अभिप्राय जान्नु, त्रिकाल ज्ञान हुनु, दूरदेशको पदार्थ ग्रहण गर्नु इत्यादि कुराको नाम ज्ञानदृष्टि होइन ।

वैराग्य र ज्ञानको सम्बन्ध के छ ? वैराग्यनै ज्ञान हो । आत्मा अतिरिक्त अरू कुरामा नलाग्नु वैराग्य र आत्मा देखि अन्य अरू कुनै पनि न भासनु ज्ञान हो । अरू कुरामा नलाग्नुलाई वैराग्य अथवा निराशा भन्छन्, आफ्नो स्वरुप नछोड्नुलाई ज्ञान भन्छन् ।

विचार र ध्यानमा के भेद छ ?= आफ्नो आत्मामा मनलाई धारण गर्नु विचार र आफ्नो आत्मालाई ब्रह्म, सच्चिदानन्द निरन्तर भावना गर्नु ध्यान हो ।

मुक्ति कुन हो ?= बद्ध भानभइरहेको म को हूँ ? भन्ने यो विचार द्वारा आफ्नो यथार्थ स्वरूप जानेर उसैमा भइरहनाको नाम मुक्ति हो ।

-=⊙=-

विश्वहेन्द्रियप्राणधीतमः, नाहमेकसत् तज्जडं ह्यसत् ।
देहेन्द्रिय प्राणबुद्धि होइन म अज्ञान ।
यी हुन् जड मिथ्या म हूँ एक सत् विज्ञान ॥ (भगवान् रमणः)

ॐ

तत्सत्

-=❀=-

ईश्वर कहाँ छन् ? कस्ता छन् ?

हुवलीका सुप्रसिद्ध श्री सिद्धारूढ स्वामी संग यौटा १२ वर्षको केटाले सोध्यो—

ईश्वर कहाँछन् ? कस्ताछन् ? कसरी मिल्नसकिन्छन् ?

स्वामीजीले भन्नु भयो-- बाबु ? "ईश्वर कहाँ छन् ?" यस्तो प्रश्न कहिल्यै गर्नु हुदैन । यस्तो प्रश्न ता पागलमात्र गर्छन् ? यस वखत तँ यहाँ छस्, आफ्ना घरमा छैनस् । यी आपका जन पनि यसवेला यहाँ छन् - घड़ीभरमा सब घर जाने छन्- यहाँ रहने छैनन् । जुन पदार्थ या व्यक्ति एक जगह रहेका वेलामा दोस्रो जगह रहन सक्दैन उसका निमित्त यो प्रश्न ठीक छ कि 'उ कहाँ छ ?' सव स्थानमा भरिएका वस्तुका निमित्त यस्तो प्रश्न सोध्नु हुदैन, संझिस् !

केटाले भन्यो- 'ईश्वर कहाँ छन् ?' यस प्रश्नको उत्तर ता मैले संझें अर्थात ईश्वर सर्वत्र छन्, परन्तु 'उ कस्ता छन् ? र कसरी मिल्न सक्छन् ? तथा उनलाई प्राप्त-गर्नाका निमित्त हामीले के गर्नु पर्छ, महाराज कृपया मलाई यो बताउनु होस् ।

स्वामीजीले उसका पिठ्यूँमा हात फेरेर भन्नु भो-- 'अरे ! ईश्वर तैं जस्तो छ ।' तँ आफ्नलाई पहिचान्, वस भयो । 'तँ कोहोस्- कस्तो छस् ?' के यस कुरांको तैंले विचार गरेको छ ? जव तैंले आफ्नै स्वरूपको विचार गरेको छैन भने यत्रो ठूलो ईश्वरका स्वरूपको विचार अथवा प्राप्त गर्ने कुरा तँ कसरी संझलास् ? एक छिन चुपलागेर फेरि स्वामीजीले

भन्नु भयो कि बाबु घर र घरको मालिक दुई हुन्छन् यो कुरा तँ जान्दछस् न ? के घर र घरको मालिक एक हुन्छ ? केटाले भन्यो - हुंदैन, घर देखी घरको मालिक भिन्न हुन्छ । फेरी उसको टोपि र कुर्ता छोएर स्वामीजीले भन्नु भयो- यो टोपी र कुर्त्ता तेरो हो न ? या तैं टोपी र कुर्त्ता पनि होस् ? केटाले उत्तर दियो - होइन, टोपी र कुर्त्ता मेरा हुन्, म स्वयं टोपी र कुर्त्ता होइन । स्वामीजीले भन्नु भयो – देहलाई तँ 'मेरो देह' भन्छस् , फेरी तँ देह कसरी हुनसक्छस् ? अर्थात् देह-भन्दा भिन्नै छस् । उस्तै नै इन्द्रियलाई तँ 'मेरो' भन्छस् , मनलाई तँ मेरो भन्छस् , बुद्धिलाई तँ मेरो भन्छस् । अतः देह, इन्द्रिय, मन, बुद्धि तँ होइनस् , तँ यी सबभन्दा भिन्न र यी सबैलाई जान्नेवाला होस् , संझिस्न ? बस, आज यत्तिकै ।

केटो छिनभर चुपलागेर फेरि बोल्यो – 'ईश्वर कसरी मिल्छन् ? उनलाई पाउनाका निम्ति केगर्नु पर्छ ? –यो कुरा ता त्यसै रह्यो । स्वामीजीले गंभीरतापूर्वक भन्नु भयो– ईश्वर प्राप्तिका निम्ति केही गर्नाको आवश्यकता छैन । ईश्वर सदा-सर्वदा आफ्नै सामुन्ने छ , बिल्कुल स्वसमीप छ, उसभन्दा समीप संसारमा दोस्रो पदार्थ छैन । उसको नामस्मरण, भजन, पूजन आदि निष्कामभावबाट चित्त शुद्धिका निमित्त गर्नु पर्छ– ईश्वर प्राप्तिका निमित्त होइन । उता स्वरूपबाट नित्य प्राप्त छ । "स नित्योपलब्धिस्वरूपोहमात्मा ।"

(केटो शान्त भएर घर गयो)

– तत्सत् –

ॐ

मनोनिग्रह

मनलाई वश गर्ने अनुभव गरिएका साधन-क्रिया

जाग्छन् वृत्ति जता उता म बनि मै साक्षी पछाडी रही,
बिनुलाई अनिमेष हेरि रहनू सारै चनाखो भई।
हुन्छन् वृत्ति विलीन भित्र आनि पो झल्कन्छ त्यो चेतन,
आफ्नै सुन्दर सत्स्वरूप, यहि नै सर्वोच्च हो साधन॥

लेखकः

धर्ममनीषी, साहित्यचुरीण, साहित्यभूषण, धर्मभूषण, विद्या-विनोद, डाक्टर अफ् डीभीनीटी (अमेरिका) डिप्लोमा प्राप्त नेपालाभिजन भट्टराई त्युपाह दुर्गाप्रसाद शर्मा।

ॐ

प्राक्कथन

संसारका समस्त मनुष्यको सबभन्दा पहिलो कर्तव्य यही हो कि ईश्वर (आत्म) साक्षात्कार गर्नु- आत्मशक्ति निकाल्नु। यो हुनलाई मन अन्तर्मुख हुनु परमावश्यक छ। मन अन्तर्मुख गराउनाका निमित्त बाह्यपदार्थमा वैराग्य हुनु र अभ्यासको दरकार छ। श्रीमद्भागवतको एकादश स्कन्धमा श्रीकृष्ण भगवानले उद्धवलाई भन्नु भएको छ कि- सारा वेद शास्त्रमा बताइएका दान, स्वधर्म, यम, नियम, वेदाध्ययन, व्रत यी सबैको अन्तिम फल यही हो कि मन एकाग्र हुन जाओस्। मन रोकिनु नै परम योग हो। (अ. २३।४६)

"दानं स्वधर्मो नियमो यमश्च श्रुतानि सर्वाणि च सद्व्रतानि।
सर्वे मनोनिग्रहलक्षणान्ताः परो हि योगो मनसः समाधिः॥"

कुन कुराबाट मन रोकिन्छ? यस कुरा मा महर्षि पतञ्जलिले योगसूत्रमा, श्री कृष्णचन्द्रले श्रीमद्भगवद्गीतामा र ब्रह्मर्षि वसिष्ठले योगवासिष्ठमा भन्नु भएको छ कि- अभ्यास वैराग्य-बाट मननिरोध हुन्छ (१।१२)। यो मन अभ्यास र वैराग्यबाट पकडिन्छ (६।३५)। हे राम! चित्त नाशका दुई उपाय छन्- योग र ज्ञान। चित्तवृत्ति रोक्नु योग हो, सबैको वास्तविक स्वरूप साक्षरी हेर्नु ज्ञान हो। अर्थात् योगद्वारा मनोनिग्रह गर्नु अभ्यास र ज्ञानद्वारा मन रोक्नु वैराग्य हो।

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः । (यो. सू.)
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते । (गीता)
द्वौ क्रमौ चित्तनाशाय योगो ज्ञानं च राघव ।
योगस्तद्वृत्तिरोधो हि ज्ञानं सम्यगवेक्षणम् ।। (यो. वा.)

यिनमा खाली अभ्यास (प्राणायामादि) बाट रोकिएको मन अभ्यास छोड्नाकासाथ फेरी बाहिर निस्केर घुम्न लाग्छ, जस्तो बलजफती पिंजड़ामा रोकिएको चरो मौका पाउनाका साथ पिंजडाबाट निस्केर भाग्छ । किन्तु वैराग्य (ज्ञान) द्वारा रोकिएको मन नष्ट हुन्छ फेरी बाहिर निस्कन सक्तैन । अरुणाचल निवासी श्री भगवान् रमण महर्षिले भन्नु भएको छ कि- मन दुई प्रकारबाट निरोध हुन्छ लय र विनाश । लय भएको मन फेरी खडा हुन्छ, विनाश भएको मन फेरी उठ्तैन ।

लय-विनाशने उभयरोधने ।
लयगतं पुनर्भवति नो मृतम् ।। (उपदेशसार)

अर्थात् जहाँसंम मनले बाह्य वस्तुको वास्तविक यथार्थ स्वरूप देख्तैन- यिनमा वैराग्य हुँदैन वहाँसंम जस्तै अभ्यासद्वारा भित्र रोकेर राखे पनि मन मौका मिल्नाकासाथ बाहिर विषयतर्फ दौडन्छ, परन्तु बाह्य विषयमा उसको वास्तविक रूप देखेर उसमा वैराग्य उत्पन्न भएपछि भित्र पुगेको मन कदापि बाहिर भड्कदैन शान्त हुन्छ । अतः मनोनिग्रह गर्न इच्छा गर्नेले पहिले बाह्य विषयमा वैराग्य उत्पन्न गरेर अनि मात्र अभ्यास गर्नु अथवा यसको साथ-साथै अभ्यास गर्नु आवश्यक छ ।

बिना मनोनिग्रहले गरिएका कुनै पाठ, पूजा, जप, ध्यान, विचार र व्यावहारिक काम पनि सफल हुन सक्तैनन् । मनो-

निग्रहबाट नै योगीले योगसिद्ध गरे, ज्ञानीले आत्मसाक्षात्कार गरे, भक्तले भगवान भेट्टाए, कर्मठहरूले पनि उपासना द्वारा आफ्नो अभिलाषा पूर्ण गरेका छन्। आधुनिक वैज्ञानिकहरूले पनि मनोनिग्रहबाट नै यत्रा-यत्रा आविष्कार गरेका छन्। ऐहिक-पारलौकिक दुवै कुरामा मनोनिग्रहको परमावश्यक देखिन्छ किन कि विना मनोनिरोधले गरिएका सारा कर्म सफल हुन सक्दैनन्।

मनोनिग्रहका निमित्त दर्शन, शास्त्रहरूमा अनेक उपाय लेखिएका छन्। योगी, महात्मा, भक्तगणहरूले पनि यसका निमित्त कैयौं उपाय बताएका छन् तापनि सबैले सरलपूर्वक मनोनिग्रह गर्न सकुन भन्नाका निमित्त ठूला-ठूला सिद्ध महात्माहरूका अनुग्रहबाट आफूले पाएका, आफ्ना अनुभवबाट पनि ठीक ठहरिएका मनोनिग्रहका २।४ चुनेका उपाय लेखी सबै जिज्ञासुहरूका कर कमलमा समर्पण गरेको छु। सज्जनवर्गले यो लेख रूपी दूधलाई दूधका शकलमा रहन, नदिई किन कि दूध चोविस घंटैमा फाट्छ, यसलाई बुद्धिरूपी मधानीले मन्थन गरी नौनी निकाल्ने छन्। तर नौनी पनि केही दिनपछि सड्ने हुनाले यसलाई पनि ज्ञानाग्निमा कडकडनाई घिऊ बनाई आफ्नो आवश्यकता अनुसार उपयोग गर्लान् भन्ने मलाई पूर्ण विश्वास छ। माउरीमा कति बुद्धि छ? के के गुण छ? यी कुरा कसैले पनि सोध्दैनन् किन्तु उसले संचित गरेको मह सबैले प्रेमपूर्वक आस्वादन गरी आनन्द लिन्छन्।

तत्सत्

ॐ

मनोनिग्रह

मनो वशेन्ये ह्यभवन्स्म देवा मनश्च नान्यस्य वशं समेति।
भीष्मो हि देवः सहसः सहीयान् युऊज्याद्वशे तं स हि देवदेवः॥

अर्थात सारा इन्द्रिय मनका वशमा छन्, मन कुनै इन्द्रियको वशमा छैन। यो मन बलियो भन्दापनि अति भयङ्कर देव हो जसले यसलाई आफ्नो वशमा गर्छ उही देवदेव-इन्द्रियविजेता हो। (भाग ११।२३।४८।)

—०—

सर्वप्रथम मनोनिग्रहको उपाय जान्नु भन्दा अगाडि सबै जिज्ञासुले यो कुरा जान्नाको आवश्यक छ कि - मन वास्तवमा को हो ? मन आफ्नो नोकर हो कि मालिक ? मनको दर्जा के हो ? मनले गर्ने कर्तव्य कुन हो ? जस्तो धोती नामको कपड़ा केवल धागाको मिलाप हो उस्तै मन पूर्व जन्मका स्थूल-सूक्ष्म वासनाको मिलाप हो। साधारणतः मानिस भन्छ – मेरो मन आज बेचैन छ, मेरो नोकर बिमार छ, मेरो लुगा फाट्यो इत्यादि। यसबाट यो कुरो सिद्ध हुन्छ कि 'मेरो' आफु भन्दा छुट्टै र आफ्नो अधीन हुन्छ। अतः मन पनि आफुभन्दा भिन्न र आफ्ना अधीनको हो भन्ने सिद्धभयो। मनका पाँच ज्ञानेन्द्रिय (नाक, जिब्रो, आँखा, कान, छाला) र पाँच कर्मेन्द्रिय (वचन

हात, खुट्टा, लिंग, गुदद्वार०) नोकर छन् । यी सर्वदा यसैका अधीनमा रहन्छन । यसै कारण मनलाई कसैले मिनिष्टर, कसैले मैनेजर, कसैले मुनीम दर्जा दिएका छन् । परमात्माले मनलाई यी दशोटा नोकर र बुद्धिरूपी लालटेन दिएर भनेको छ कि "बाबु ! तँ आफ्ना कुनै नोकर लँग मिलेर लम्पट नभएस्, आफ्नो शक्ति अनुसार यो संसाररूपी जंगल पार गरी अन्त्यमा आफ्नो मालिक-सित मिलेस् है ? इत्यादि ।

जस्तो जलको स्वभाव तलतिर बग्ने हुन्छ- माथिर पंपद्वारा झुकिले लगिन्छ, उसैगरी मनको स्वभाव पनि भिन्न भिन्न इन्द्रियका साथ रमाउने हुन्छ किनकि उसको स्वरूपनै स्थूल-सूक्ष्म वासनाको मिलाप हो । अतः मनलाई पनि युक्तिपूर्वक माथिर (उन्नतितर्फ) लानुपर्छ। यसलाई आफ्नो कब्जामा ल्याउन यी उपाय (युक्ति) उत्तम छन्--

(१) मनलाई आफ्नु भन्दा भिन्न संझेर आफ्ना घरकाजको मिनिष्टर, मैनेजर, मुनीम दर्जामा आफ्नो रुचि अनुसार यौटा दर्जा दिई उसलाई घरको सारा व्यवहार सुपुर्द गरिदिनु पर्छ तर उसलाई नोकर संझनु पर्छ ।

(२) जस्तो मालिकले नयाँ नोकरको कामकाजलाई केही दिन देखभाल गर्दछ उसैगरी मनको कामपनि ठीक बाटामा नआउँजेल संम देखभाल गर्नु अत्यावश्यक छ ।

(३) रातीं निदाउनुभन्दा अगाडि मनसित "आज उसले असल खराप कुन-कुन काम गऱ्यो ? कतिपल्ट झुठ बोल्यो ? शरीर, बचन द्वारा उसले कहाँ कति पाप गऱ्यो ? यिनका निवृत्तिको

कुन-कुन उपाय सोच्यो ? यो हरहिसाब रोज उसित लिइरहनु पर्छ !

(४) यसरी मनसित प्रतिदिन ठीक उही समयमा हिसाब लिइसकेपछि विचार पूर्वक उसका गल्तीहरू र यिनका निवृत्तिको उपाय पनि उसको चित्त बुझने गरी बताइदिनुपर्दछ ।

(५) प्रतिदिन प्रातःकाल ४ बजेदेखि ६ बजेसम्म ठण्डा जलले हात मुख धोई, मुलायम आसनमा बसी, कमर र गर्धन सीधा गरी, आँखा चिम्लो आफ्नो रुचि अनुसार निराकार अथवा साकार जसमा आफ्नो आन्तरिक प्रेम छ- रुचि छ- विश्वास छ उसको ध्यान गर्नु ।

(६) नयाँ जिज्ञासुले एक महिना संम्म ध्यान गर्ने बेलामा बाँटा सीसाकलम र नोट बुक आफ्नो साथमा राख्नु पर्छ । त्यस बेला मन ध्यानतिर नलागी अरू कतैतिर गयोभनेभ्यो नोट-बुकमा लेखेर फेरी ध्यान आरम्भ गर्नु ।

(७) ध्यान गर्नु भन्दा प्रथम मनलाई भली भाँती संझाई दिनु पर्छ कि हेर बाबु ! तैंले कृपा गरेर मेरो ध्यान गर्ने बेलामा 'कुनै गडबड नमच्चाएस्-संकल्प विकल्प नउठाएस् है ? तँलाई जो संकल्प-विकल्प गर्नु छ त्यो अहिल्यै गर् ? त्यसबेला नगर् !

(८) भोलीपल्ट सुत्ने बेलामा मनसित हिसाब लिइसकेपछि उसलाई हिजोको नोट-बुक पनि देखाई दिनुपर्छ कि उ ध्यान गर्ने बेलामा कहाँ कहाँ कता कता गएको थियो । मन जता गएको थियो उसमा नम्बर दिएर उसलाई अर्कै कागजमा नोट गर्नु र यिनको यथायोग्य उत्तर मनलाई चित्त बुझाई उसको सल्लाह बमोजिम लेखिदिनु पर्छ । जस्तो नम्बर १ मा मन यो

विचार गर्न लाग्यो कि "भोली जुवा छ १० रुपैयाँ दोवरका दोवर गरी वल्लाएँ भने दश्रै पल्टमा १०२४० हुन्छ, अनि मालामाल मै हाल्छु।" यस कुरामा मनलाई यो संझाउनु पर्छ कि- हेर बाबु ! जुवा खेल्नु धर्म मर्यादा र बुद्धिको विरुद्ध हो- ठीक होइन। अर्को कुरा जुवामा विरला केटि कुनै थोटाले जित्छ- बाँकी अरू सबैले आफ्नो पूंजी गुमाउँछन्- सर्वश्व हुत्याउँछन- यस्का पीरले आत्महत्या गर्छन् पनि। फेरी जो जित्छ उपनि लालचामा फसेर हार्छ, जुवाडीको परिणाम असल हुँदैन इत्यादि। यदि मनले सोचेको छ कि "भोली खीर-पुरी खाने छु" यसमा उसित सोधनी गर्नु कि "यदि खीर पुरीमा वास्तविक सुख छ भने त्यो जती ज्यादा खालास् उतिनै ज्यादा तँलाई सुख होला होइन ?" उसले यो कुरा स्वीकार गऱ्यो भने उसलाई १५ दिन संग लगातार खीर पुरी अतिरिक्त अरूकुनै कुरा खान नदिनु, नतिजा यो हुने छ कि दश- आठ दिनैमा मन वाक्क भएर 'खीर पुरीमा वास्तविक सुख रहेन छ-- छैन' भन्ने संझन लाग्ने छ। यदि मनले कुनै युवतीसित फस्नामा लालचा गरेको छ भने उसलाई २।४ तरुनीका साथ कोठामा बन्द गरी, खानपिन नदीई लौ भोग गर भनेर राख्नु। यस्को परिणाम यो हुन जाने छ कि उ यीन बाट वाक्क भएर 'स्त्रीभोगमा वास्तविक सुख कदापि छैन भन्न ठान्ने छ। अथवा मनले मोटर चड्नाको इच्छा गऱ्यो भने- खाली २।४ दिनका लागी थोटा मोटर भाडामा लिई उसलाई भन्नु कि "यदि तेरो समझमा मोटर चड्दा नै स्वाभाविक सुख छ भने लौ मोटरमा खुप सफर गर।" तर मोटर चढ्नु जेल उसलाई खान पिन कयैं न दिनु। अनि भोलिपल्टै उसलाई यो थाह

हुनेछ कि मोटरको सवारीमा वास्तविक सुख रहेनछ । यसरी मनले आफ्नो इच्छा अनुसार ५–६ कुरा बुद्धि र विचारपूर्वक उपभोग गऱ्यो भने ता फेरी उ कहिल्यै पनि कतै जान इच्छा गर्दैन छैन ।

विषय भोग गर्नाले वासना शान्त हुँदैन– न जातु कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति) शास्त्रका यस वचनको आशय यो हो कि विषय अज्ञानपूर्वक भोग गर्नाले विषय-वासना बढ्छ तर विचारपूर्वक भोग्नाले वासना नष्ट हुन्छ । विचार पूर्वकको भोग यो हो कि "जस्तो कस्तूरीमा स्वाभाविक सुगन्धि हुन्छ उस्तै यसमा पनि स्वाभाविक सुख छ वा छैन ?" भनेर भोग गर्नु संखिया खानाले साधारणः मानिसको मृत्यु हुन्छ परन्तु त्यही विचारपूर्वक शुद्ध गरेर खानाले मरणासन्न रोगी पनि बाच्छ ।

अतः मनलाई त्यसमा वास्तविक सुख छ–छैन यो कुरो सँझाउनाका लागी अनुभव गराउनाका निमित्त २–४ शास्त्रानुकूल भोग गराउनु उचित छ । किन कि जुन कुरो आफ्नो अनुभवबाट सिद्ध हुन्छ उसलाई मानिसले जन्मभर याद राख्छ-मान्दछ । जस्तो कुनै माननीय सज्जनले दुई घण्टासम्म यस्तो व्याख्यान दियो कि 'चिराइतो बहुतै स्वादिष्ट (मीठो) वस्तु छ ।' भोलीपल्ट यौटा मानिसले एक भारी चिराइतो टुका–टुका गरेर सारा श्रोतालाई बाडिदियो- सबैले चाखे । परिणाम यो हुन आयो कि उसले व्याख्यान दाता महाशयको दुई घण्टासम्म युक्ति पूर्वक दिएका व्याख्यानलाई तुरुन्तै माटामा मिलाइदियो । अतः स्वानुभूत सिद्धान्त सर्वदा माननीय हुन्छ ।

मनलाई यो सिद्धान्त कण्ठ गराइदिनु पर्छ कि- हेर् बाबु ! सुख कुनै वस्तुमा छैन, त्यस वस्तुमा जतीबेर मन ठहर्छ उतीबेर-सम्म सुख भान हुन्छ। जस्तो मदिरामा स्वाभाविक सुख भएको भए त्यो सुख सबैलाई बराबर हुनुपर्थ्यो जसरी कस्तूरीको सुगन्ध सबैलाई एकैनास थाह हुन्छ। अतः मदिरामा स्वाभाविक सुख छैन- कसैको मुख त्यो देख्नाकासाथ रसाएर आउँछ, कुनै मानिस त्यसको गन्धैले वान्त गर्छ। यस्तै यौटा सज्जनको मन मोटरमा गएको छ, अर्को हात्ती चाहन्छ। मोटर र हात्ती दुवैमा वास्तविक सुख भएको भए मोटर इच्छा गर्नेलाई हात्ती र हात्ती चाहनेलाई मोटर दिई दुवैलाई सुख गराउन सकिन्थ्यो, परन्तु यो कुरा हुन सक्दैन, जसको चित्त जेमा छ उसलाई उही पाउनाले सुख मिल्छ। अस्तु यो कुरो निश्चित संझि कि सुख वस्तुमा छैन चित्तको स्थिरतामा छ अर्थात् जस्को चित्त जेमा छ उही मिल्नाले उसको चित्त स्थिर हुन्छ, जहाँसम्म चित्त रहन्छ, उहीसम्म सुखको भान हुन्छ. मनको स्थिरतालाई नै सुख भन्छन्। मोटर चाहनेलाई मोटर मिल्यो, जहाँसंम मोटरमा उसको चित्त रह्यो उहींसंम उसलाई सुख मिल्यो। तर केही दिनपछि उसको चित्त हवाई जहाजमा गयो अनि उसलाई मोटरको सवारीमा सुख मिल्न सकेन। अब उ मोटर बेचेर हवाई जहाज किन्न तंसिन्छ, उसको मन डाँवाडोल भइरहन्छ। यस अवस्थामा उसलाई दुःखै दुःखले घेरेको देखिन्छ। जहाँसंम उसको मन हवाई जहाजमा गएको थिएन वहाँसंम उसलाई सुख थियो। अतः जतीबेर यौटा वस्तुमा मन ठहर्छ- स्थिर भएर रहन्छ उतीबेरसंम त्यस वस्तुमा सुख प्रतीत हुन्छ।

फेरी मनलाई यसरी संझाउनु पर्छ कि- हेर बाबु ! आजसम्म तैंले जुन जुन विषयको इच्छा गरीस् , साध्यिभन् त ! त्यो त्यो विषय पाएपछि तँलाई तृप्ति भो त ? भएन । तृप्ति भएको भए तँ फेरी तुरुन्तै अर्को वस्तु किन खोज्थिस् ? आफै विचार गर् त ! पछि पनि ता तेरो यै हालत होला- तँ यसै गलास् । अब तँ राम्ररी संझि, जस्तो अँलेलेसम्म कुनै पदार्थले तँलाई तृप्त गराउन सकेन उस्तै भविष्यको पनि ता हालत होला । तैंले भोगका पछि पछि दौड्नु व्यर्थ छ, भोगमा वास्तविक सुख छैन, भोगबाट तँलाई कहिल्यै पनि शान्ति मिल्ने छैन आफैं विचार गर् ?

बाबु ! तँ विषयका निमित्त किन दौड् धूप गर्छस् ? फलान-थोकको भोगबाट मलाई सुख होला भनेर ह्वैन ? अनेक परि-श्रम गर्दा-गर्दा पसिना चुहाउँदा त्यो विषय तँलाई मिल्छ-त्यस्को भोग गर्छस्, तर चाँडैनै तँलाई यो अनुभव हुनलाग्छ कि "विषय भोग गरेपछि मलाई परमानन्दको अनुभव र परम तृप्ति प्राप्त हुने छ भन्ने मेरो यो खयाल गलत रहेछ ।" केही दिन पछाडि नै तँलाई त्यस विषयबाट घृणा उत्पन्न हुनलाग्छ अनि त्यो विषय तँ छोड्न चाहन्छस् । यदि उसबेला त्यो विषय तँबाट हटन सकेन भने, त्यो अगाडि पर्नु नै तँलाई दुःख प्रतीत हुन लाग्छ । हेर् ! कत्रो आश्चर्य, जुन विषय केही दिन अगाडि तँलाई परमानन्दको खानी मालुम हुन्थ्यो, जसलाई पाउनाको लागि तँ आकाश-पाताल चाहिस, बहत्तर हण्डर खाइस् , यसैलाई नै आफ्नो ध्येय संजन्थिस् , त्यही विषय पाए पछि भोगि सके पछि दुःखदायी, आनन्द रहित खोको प्रतीत हुन्छ । यस अनु-भवबाट यो कुरो साफ हुन जान्छ कि कुनै विषय पनि स्वयं

आनन्द दिने र स्वयं दुःखदायी होइन रे छ। "विषयबाट आनन्द मिलेको थियो- आनन्द भइरहेछ- आनन्द हुनेछ" यस्तो संझनु तेरो भूल हो। आफैं संझिकि कुनै विषयमा आनन्द हुने भए त्यो पापपछि-त्यसको भोग गरेपछि तँलाई सदा आनन्दको अनुभव भइरहने थियो, परन्तु यो कुरो अझसंम तँलाई र अरू कसैलाई पनि भएको देखिन- सुनिएको संम छैन। यो पो देखिन आएको छ कि- जुन मानिसलाई जो भोग धेरै नै प्राप्त छ उस-लाई त्यस भोगमा कुनै विशेष आनन्द देखिदैन उ मानिस सँधै अर्कै दोस्रो विषयका निमित्त छट्पटिईरहेको देखिन्छ- जो वस्तु अर्कासित छ, उसित छैन। फेरि अर्को चाहीं पनि उसित भएका विषयमा आनन्दित भएको देखिदैन-- उ अर्कासित भएका विषयको निमित्त नै छट्पटिईरहेको छ, यो परंपरा अविचलित चलिरहेको छ। यसै भ्रममा साराका सारा संसाररूपी भुम-रिमा चक्कर लगाइरहेका छन्। आज यो प्राप्त गर्नु छ, भोलि त्यसदेखि घृणा छ, भोली यो प्राप्त गर्नु पर्ने छ, पर्सी उसबाट पीछा छुटाउनु छ। आखिर यो व्यर्थ बेकामको कचेड़ाबाट मिल्छ के? यस कारण सुखका निमित्त विषयका पछाड़ि दौड़ धूप गर्नु तेरो भूल हो कि होइन? तँ आफैं बिचार गर! म के भनुं?

यो युक्तिबाट ध्यान गर्ने बेलामा मन जो जो जति संकल्प गर्दछ उति सबै नष्ट गरिदिनु पछे। यसको फल यो हुन जाने छ कि-- श्रद्धापूर्वक केही दिन अभ्यास गर्नाले मनलाई चाँडै नै अन्तर्दृष्टि प्राप्त हुन लाग्ने छ; ध्यानावस्थामा आनन्द पनि निक्लने छ। यो समस्त जिज्ञासुका निमित्त मनोनिग्रह अथवा

ध्यानको पहिलो अवस्था हो ।

अब आफुले सीमामा पुगेका सिद्ध महात्माहरूका अपार अनुग्रहबाट मिलेका र बलमा पनि आफुबाट पूर्ण अनुभव गरिएका केही मनोनिरोधका क्रियाहरू लेख्छु । यिनमा आफ्नो रुचि अनुसार एउटा क्रिया पक्डेर वैराग्यपूर्वक साधना गर्नाले केही दिनमा नै जिज्ञासुको मन शान्त हुन जाने छ-- उसले आफ्नो ध्येय प्राप्त गर्ने छ ।

(१) मनको १० तले घर छ, एक एक तलामा १०-१० कोठा छन । प्रत्येक कोठामा १००-१०० सिढ़ी छन । यस घरको छतमा पुगेर जो फर्कन्छ उही सन्त हो, चाहे उ गृहस्थ, ब्रह्मचारी श्रेष्ठ वा नीच जे सुकै होस । यो घर मन कल्पित हो । अभ्यासः-- एक दुई अक्षरको कुनै थोटा नाम १०० तक गन । फेरि उल्टो १ तक गन यो थोटा कोठा हो । फेरि १००० तक गन र उल्टो गर्दै फर्क । यो एक तला भयो । यसै गरी दुई, तीन, चार, पाँच, छ, सात, आठ, नौ, दश तला सम्म एक हजार तक चढ़ उल्टो गर्दै फर्क । गिन्ती गर्दा एक हजार पुगे पछि एकाग्रपूर्वक एक छिन अड़— अनी फर्क । उस्तै एकमा आए पछि पनि एक छिन अड़ी हृदय र नाभिचक्रको ध्यान गर । यस पछि आधा खुला आँखाले मनलाई नाकको टुप्पामा अथवा आँखिभौंको बीचमा स्थिर गर केही दिनैमा, मन शान्त हुन्छ, विलक्षण शान्ति मिल्छ, आनन्द र आत्मानुभव हुन लाग्ने छ ।

(२) सामुन्न ऐना राख, ऐनाको अगाडि घिउको बत्ती राख उस्को ज्योति ऐनाको बीचमा परोस्। ऐनाको बीचमा सुगन्धी तेलको थोंटा थोपा हाल। अनी ऐनाको बीचमा देखिएका ज्योतिमा दृष्टि जमाउ। नबोल मनमा कुनै विचार आउन नदेउ। कानमा 'कर्णमुद्रा' कोची बाहिरको आवाज रोक। सुरुमा आँखाबाट पानी आउन लाग्छ तर बन्द नगर आँखा पुछेर फेरी अभ्यास सुरु गर, एकै हप्तामा पानी आउन बन्द हुने छ। प्रथम १०।१५ मिनेट मात्र अभ्यास गर, पछि बढाउँदै एक घंटातक पुऱ्याउ। आधा घंटा एकाग्र दृष्टिले हेर्न सक्नाकासाथ मन शान्त भई इष्ट दर्शन हुनलाग्छ-- अनेक चमत्कार देखिन लाग्छन्, तर यी चमत्कारमा न फर्सी भगवत्स्वरूपको भावना दृढ राख- प्रत्यक्ष हुनाकासाथ तन्मय हुनजाने छौ।

कर्णमुद्राः-- केशर, अलैची, जाइफलको धूलो रेशमी वस्त्रमा बाँधी पोको बनाई कानको प्वालमा हाली मझ्न लगाइदिनु।

(३) नादानुसंधानः-- नादानुसंधानबाट मनोलय सरलताका साथ हुन्छ। श्री जगद्गुरु शंकराचार्यले भन्नुभएको छ कि मनोलयका सपादलक्ष साधनमा नादानुसंधान नै सबैको मान्य छ। नादानुसंधान गर्दा पहिले शीतली कुम्भक द्वारा शरीर ठीक गरी, मुक्तिको इच्छा गर्नेले उत्तर मुख र विषयेच्छुले पूर्वमुख गरी सुखासनमा बस्नु। शिर, गर्दन, पीठ, पेट सीधा गराउनु। अनी केहीबेर आँखा झिम्म नगरी नाभिमण्डलमा दृष्टि जमाउनु नाभिमा दृष्टि र मन राख्नाले जती जती श्वास कम हुंदैजान्छ। उती उती मनपनि स्थिर हुन्छ। यस भावबाट नाभिकाउपर दृष्टि र मन लगाएर बस्नाले केही दिनैमा मन स्थिर हुनजान्छ। यो मन

स्थिर गर्ने समयमा थोरै थोरै वायु पनि धारणा गर्‍यो भने नादध्वनि बढ्दै जाँदो सुनिन्छ। पहिले झीं-झीं अनी वासुरी, मेघ गर्जन, इयाली, घंटा, मृदंग आदि शब्द सुनिन्छन्। यी ध्वनि सुन्दा कहिले शरीर रोमांचित हुन्छ, कहिले शिरमा चक्कर आउँछ अभ्यास गर्दा गर्दा हृदयभित्रबाट अश्रुतपूर्व शब्द र त्यसको प्रतिध्वनि सुनिन्छ। उसबेला आँखा चिम्ली अनाहत कमलमा रहेक बाणलिंगको शिर माथि निष्कम्प शिखा जस्तो ज्योतिको ध्यान गर्नु। ध्यान गर्दा गर्दै अनाहत कमलमा रहेका प्रतिध्वनि भित्र ज्योति दर्शन हुन्छ– त्यो दीपशिखाका आकारको ज्योतिर्मय ब्रह्ममा साधकको मन मिलेर परम पदमा लीन हुन्छ। उसबेला शब्द बन्द हुन्छ– मन आत्मतत्वमा लीन हुन्छ. यो भाव अनिर्वचनीय, अवर्णनीय र अलेखनीय छ।

शीतली कुम्भकः- जिभ्रो कागको चूचो जस्तो तुल्याई बल पूर्वक जिभ्रोबाट वायु तान्नु र यथा शक्ति भित्र रोकी नाकबाट विस्तारै छोड्नु। आरम्भमा १० देखि २० पल्ट संमगर्नु। यसबाट हरेक प्रकारको ज्वर, फीयो, गानु गोला आदि रोग जान्छ, मगज ठण्डा हुन्छ, रक्त शुद्ध हुन जान्छ, स्मरण शक्ति बढ्छ। यो क्रिया नाडी शुद्ध गराउनामा अत्यन्त उपयोगी छ।

तत्सत

पुरुषमानि गङ्गरेको पुतनादेवी
गोस्वरा र सर्पको कञ्चली र गहुनु
पीपलको पात र मानो लकेर दीनु
धोखेमा र धुम्रपानदि बन्द गर्नु ।
पेरादेखाडीले अष्टोङ्ग पगाउनु

मुद्रक-
जोरगणेश प्रेस
पाको पोखल्याङ्
नेपाल